

2026 年 5 月 プログラム表

日	曜日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:10 ~ 15:00 PM プログラム
1	金	就労系 オープン・クローズの違い	ウィークリーレポート振り返り／個別訓練
2	土	個別訓練	個別訓練 
3	日		
4	月	余暇系 大塚ボードゲーム大会	個別訓練 
5	火	運動系 わかばウォーキング ※下記の準備物を確認ください	個別訓練 
6	水	余暇系 初心者大歓迎！手話講座	エアロバイク推奨Day  ／個別訓練
7	木	就労系 アサーション～自己表現を学ぼう～	社会系 メタ認知 2/3
8	金	就労系 FINDプログラム④ 費用編	ウィークリーレポート振り返り／個別訓練
9	土	余暇系 ニューロアート(脳トレ塗り絵)	個別訓練
10	日		
11	月	個別訓練	生活系 BFコアプログラム 生活の質を上げる (活動編)
12	火	運動系 ☆インストラクターによる モーニングフローヨガ ※下記の準備物を確認ください	就労系 リカバリー・マネジメント①
13	水	社会系 FITプログラム1/8 FITを知る	エアロバイク推奨Day  ／個別訓練
14	木	就労系 感情と付き合う(EQ①) 感情の識別・感情の利用	社会系 メタ認知 3/3
15	金	就活系 ③ 履歴書・職務経歴書の書き方	ウィークリーレポート振り返り／個別訓練
16	土	個別訓練	個別訓練
17	日		
18	月	個別訓練 	生活系 脳の疲労回復
19	火	運動系 ☆自分の体力を知ろう ※下記の準備物を確認ください	就労系 リカバリー・マネジメント②
20	水	社会系 FITプログラム2/8 問題を見つめなおす	エアロバイク推奨Day  ／個別訓練
21	木	社会系 防災訓練	社会系 自尊心と向き合おう 1/3
22	金	就労系 FINDプログラム⑤ 無理なこと編	社会系 オフィスルール確認 整制度ガイダンス/リワークプログラムガイダンス ウィークリーレポート振り返り／個別訓練
23	土	余暇系 ①パズル大作戦 ②スクラッチアート ※参加人数4名未満の場合は②	個別訓練
24	日		
25	月	個別訓練	生活系 BFコアプログラム 状況に合わせて対処する
26	火	運動系 ☆インストラクターによる 首・肩血流促進ヨガ ※下記の準備物を確認ください	就労系 リカバリー・マネジメント③
27	水	社会系 FITプログラム3/8 柔軟な考え方をしよう～前編～	エアロバイク推奨Day  ／個別訓練
28	木	就労系 感情と付き合う(EQ②) 感情の理解・感情の調整	特別講師プログラム 職場で活きる話し方 ノンストップワーク 
29	金	就労系 ナビゲーションブックを作ろう	ウィークリーレポート振り返り／個別訓練 
30	土	個別訓練	個別訓練
31	日		
9:30 開所		表の見方	
9:50 朝礼/マインドフルネス瞑想		公認心理師 提供	
10:00-12:00 AMプログラム		生活系	
12:00-13:00 昼休憩(ランチ)		余暇プログラム	
13:00 昼礼/マインドフルネス瞑想		■運動プログラムについて ☆印がついている運動プログラムは、地域施設を利用予定です。10時頃に事業所を出発予定ですので、参加をご希望の際は9:50までの通所等が必須となります。	
13:10-15:00 PMプログラム		■運動プログラム時の準備物 ・ジャージなどの運動服 (着替え)、タオル ・水分 (ペットボトル・水筒)	
15:00-15:30 終礼/1日の振り返り		■プログラムの途中参加について 遅刻等での途中参加については、スタッフにご相談の上ご検討ください。 ■整制度ガイダンスについて 1度受講した方も繰り返し受講をおすすめします。 ■ウィークリーレポートの振り返りについて 基本的には毎週金曜日に実施していますが、金曜日に通所予定がない方は、その前日の木曜日の午後に、ウィークリーレポートの振り返りを行います。 ■単位について ○系と記載がないものカテゴリーは「その他」です。 ※：事前参加申請が必要なプログラムです。ホワイトボードに詳細が掲示されますので、参加希望の際はご確認と申し込みをお願いします。申し込みがない方は個別訓練の時間となります。	
FITプログラムとは、柔軟性介入トレーニング (Flexibility Intervention Training) の略であり、物事への柔軟性 (柔軟的な思考や行動) を高め、少しでもよい状態 (FIT) に近づくことを目的としたプログラムです。FITプログラムは全8回で構成されており、認知行動療法の理論に基づくトレーニングなど、思考や行動の柔軟性を高める様々なトレーニングを行っています。			
FINDプログラムとは、Finding Inner New Directionプログラムの略で、自身の働く方向性を探り出すことを目的としたプログラムです。全5回で構成され、各回「好きなこと」や「得意なこと」といった、自己と様々な角度から向きあう自己理解ワークを行い自身の働く方向性を探っていきます。			